Doris Perrodin Carlen
TDA/H
IFFP Tolochenaz
Novembre 2013

Doris Perrodin-Carlen
dipl. ECHA (European Council for High Ability)
Grand-Rue 34
1814 La Tour-de-Peilz

Tél. 079 560 89 55
www.doris-perrodin.ch

Troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité TDA/H

Compensation des désavantages dans la formation professionnelle

IFFP Tolochenaz
28 novembre 2013

TDA/H : Trouble neurodéveloppemental

- **Dysfonctions exécutives**
  - Difficultés d'organisation/planification
  - Difficultés de flexibilité mentale
  - Mémoire de travail faible
- **Troubles attentionnels**
  - Difficultés d'attention soutenue
  - Baisse de l'attention sélective
  - Baisse de l'attention divisée
- **Troubles associés**
  - Difficultés d'apprentissage
  - Troubles anxieux
  - Difficultés de motricité fine

Caractéristiques

1. Déficit d'attention
Distrait par le moindre stimulus, rêveur, « tête en l'air », est « ailleurs », difficultés à effectuer plusieurs consignes à la suite, difficultés à rester concentré sur un tâche de façon prolongée, attention variable

2. Hyperactivité
Activité motrice trop importante, désordonnée, bruyante, non productive, agitation permanente, instabilité motrice, impatiences motrices

3. Impulsivité
Déficit d'auto-contrôle (« dit ce qu'il pense »), intolérance à l'attente avant d'obtenir une gratification, prise de risques, recherche de nouveauté et de sensation

Diagnostic de TDA/H

Bilan neuropsychologique :
- Auto-évaluation
- Questionnaires (ex. Conners)
  - Observations du comportement (maison/école/travail)
- Tests :
  - différents types d'attention
  - la mémoire et la planification
- Evt. un bilan du QI/bilan logopédique

➢ 3 garçons/1 fille (3 – 9 % des enfants scolarisés)
4 % des adultes

Et les forces?

- Très imaginatif
- Passionné
- Plein d'idées
- Spontané
- Vif d'esprit
- Beaucoup d'énergie
- Voit parfois ce que les autres ne voient pas
- Ne reste pas fâché longtemps

Mesures d'aide

- Aide médicamenteuse
- Suivi psychologique :
  - psychothérapie
  - thérapie comportementale
- Aménagements :
  - au cours
  - au lieu de travail
- Aide par un-e spécialiste (logopédiste, coach)
- Travail en réseau

Doris Perrodin Carlen
TDA/H
IFFP Tolochenaz
Novembre 2013

Jean, 19 ans, électricien

« C'est ma copine qui m'a poussé à consulter. On était souvent en conflit.

J'avais vraiment de la peine à écouter – en cours et avec mes amis aussi. Ce n'était pas de l'indifférence, mais je n'arrivais simplement pas à fixer mon attention. Mais je comprends que certains se vexaient : c'est normal, moi aussi j'aime qu'on m'écoute. »

Jean a finalement été voir un neuropsychologue. Le diagnostic s'est rapidement imposé : trouble de l'attention avec hyperactivité.
Jean n'a pas vraiment été surpris : « Ça a confirmé ce que je supposais – même si je ne connaissais pas les détails du TDA/H. » Un verdict qu'il a plutôt pris comme une bonne nouvelle: « Comme ça, je sais ce que j'ai. »

Des difficultés qui ne l'ont pas empêché d'achever sa formation.

Cours théorique

- Difficultés à maintenir son attention si peu de variété dans les cours
- Difficultés à prendre des notes
- Difficultés à rendre ses travaux à temps
- Rester concentré pendant une correction collective
- Difficultés à gérer le matériel et les devoirs
- Fatigue accumulée

Travail pratique

- Difficultés à faire deux choses en même temps
- Difficultés à passer rapidement d'une tâche à l'autre
- Difficultés si on donne plusieurs consignes à fois
- Sensibilité aux interférences
- Difficultés dans l'auto-gestion
- Peut se mettre en danger
- Difficultés avec les contraintes temporelles

Aline, 16 ans, menuisier

« Au travail, ça va super bien maintenant!
J'arrivais souvent en retard. Mon patron me comprend et il m'encourage.

C'est au cours théorique que c'est plus difficile. J'ai beaucoup de peine à suivre l'enseignement pendant toute une journée et je décroche facilement.

Les devoirs à la maison me prennent des heures et des heures. J'ai beaucoup de difficultés à mémoriser mes leçons. Je cherche souvent mes documents.

Malgré mes efforts, les notes sont moyennes pour l'instant.

Je veux vraiment faire ce métier! »

Emploi du temps

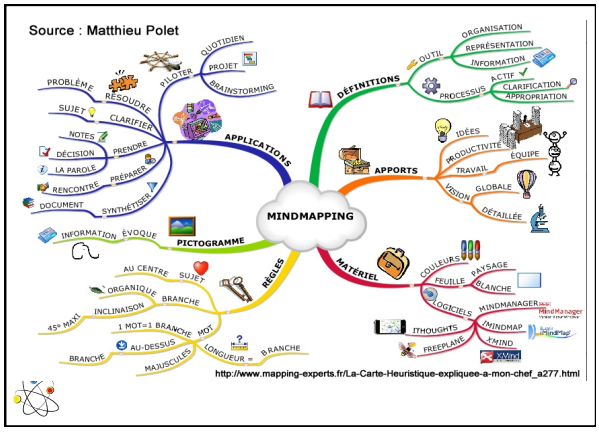
Source : www.coachcollege.fr

Le portfolio de compétences

1. Reconnaître et valider les compétences et les réussites
2. Aider le jeune à réfléchir sur son travail
3. Permettre au jeune, aux parents et aux formateurs de suivre l'évolution des apprentissages
4. Etablir des critères qui permettent d'évaluer les performances et les progrès
5. Fixer des objectifs à court et à long terme

Th. Armstrong : *Les Intelligences Multiples dans votre classe.*

Doris Perrodin Carlen
TDA/H
IFFP Tolochenaz
Novembre 2013

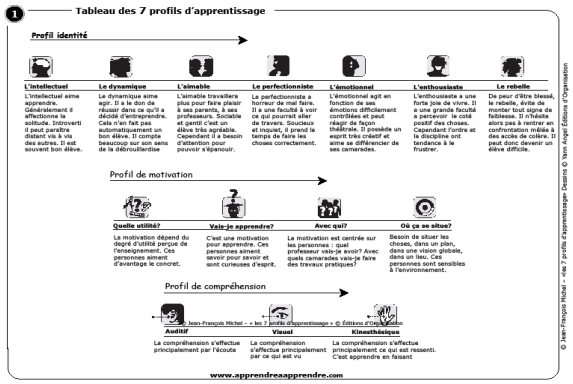


Mesures au cours/au travail

- Afficher le menu du jour
- Offrir un environnement structuré
- Laisser une trace visuelle des explications orales
- Proposer des supports écrits sobres
- Varier les activités
- Créer des liens avec la pratique
- Limiter au maximum les éléments de distraction
- S'assurer d'avoir un contact visuel avant la consigne
- L'aider à se mettre au travail
- L'aider à gérer le temps de travail avec un Time Timer
- Annoncer les transitions
- Prévoir un espace calme pour se retirer (Time-out)
- Créer un portfolio de compétences

Dimensions fondamentales de l'apprentissage (Lieury, 2011)

1. **L'attention**
   - soutenue
   - sélective
   - divisée
2. **La motivation**
   - intrinsèque
   - extrinsèque
3. **La mémoire**
   - à court terme (mémoire de travail)
   - à long terme



Outils

- Développer des outils de mémorisation (tableaux de conjugaison, tables de multiplication) et les laisser à disposition du jeune
- Développer des outils de mnémotechnique
- Faire surligner ou souligner les mots clés
- Eviter les feuilles volantes
- Utiliser un cahier de brouillon

Nicolas, 15 ans

Enseignants :
Nicolas perturbe constamment la classe. Il sabote nos cours et cherche ouvertement à nous défier. Les punitions n'ont pas d'effet sur lui. Il ne fait que rarement ses devoirs. Les notes ne reflètent pas ses capacités. Il risque l'échec scolaire.

Parents :
Nous ne comprenons pas. Nicolas a commencé l'école avec beaucoup d'enthousiasme. Très vite il a décidé que l'école ne servait à rien. Il se désinvestissait et passait pour le cancre de la classe. Les échos des enseignants concernant Nicolas étaient toujours négatifs.

Nicolas :
Je gère...

Doris Perrodin Carlen
TDA/H
IFFP Tolochenaz
Novembre 2013

Comportement

- Instructions directes : « Mettez vos pieds par terre! »
- Convenir d'un signal avec le jeune si son comportement est inadéquat
- Passer un contrat
- Tolérer les excès moteurs légers et accepter les débordements mineurs
- Renforcer positivement
- Valoriser les progrès, même légers

Contrat

Mon objectif : _____
Période du : _____ au _____

1. Qu'est-ce que je veux améliorer?
2. Quelles sont les différentes étapes que je vais suivre?
3. Quelle aide pourrais-je demander?
4. Quels sont mes avantages, si je réussis?

Date :
Signatures du formateur et du jeune :

L'apprenant a besoin d'être guidé

- **Cadre:** connaître les limites dans lesquelles il doit travailler
- **Mode d'emploi:** savoir ce qu'on attend de lui
- **Structure:** prévoir les étapes
- **Sens:** connaître le « pourquoi »

Conseils aux jeunes apprenants

- Prenez conscience de votre TDA/H
- Acceptez l'aide de vos parents/enseignants/formateurs
- Faites une seule chose à la fois
- Créez des pense-bêtes
- Limitez les sources de distraction
- Créez des routines
- Utilisez un agenda, une montre
- Apprenez à évaluer le temps réel
- Etablissez un emploi du temps
- Evitez de remettre à plus tard
- Elaborez des stratégies d'apprentissage efficaces
- Trouvez des stratégies de « survie » en cas de perte de contrôle
- Trouvez des activités qui vous aident à canaliser votre énergie

Sites et documents

Société suisse pour le TDA/H : www.sfg-adhs.ch

Association suisse romande de parents et d'adultes concernés par le trouble du déficit d'attention/hyperactivité : www.aspedah.ch

Brochure du canton de Neuchâtel : Accompagner.
http://edu.ge.ch/beph/IMG/pdf/brochure_tda_h.pdf

Claude Jolicoeur, pédopsychiatre, Montréal (1994 - 2012) :
- Le déficit d'attention chez l'enfant/adolescent(e).
  www.deficitattention.info/DA-enfance.html
- L'hyperactivité chez l'enfant/adolescent(e).
  www.deficitattention.info/TDAHenfance.html

Kippbilder : http://www.hvolz.de/kipp.htm

Bibliographie

Pour les enseignants et les formateurs :
Armstrong, Th. *Déficit d'attention et hyperactivité. Stratégies pour intervenir autrement en classe.* Chenelière.

Buzan, T./B. *Mind map. Dessine-moi l'intelligence*. Eyrolles.

Drouin, C. & Huppé, A. *Plan d'intervention pour les difficultés d'attention.* Chenelière.

Gagné, Leblanc & Rousseau. *Apprendre… une question de stratégies.* Chenelière.

Guilloux, R. *L'effet domino « DYS »*. Chenelière.

Michel, J.-F. *Les 7 profils d'apprentissage.* Editions d'Organisation.

Minskoff, E. & Allsopp, A. *Stratégies d'apprentissage et réussite au secondaire. Un passport pour les élèves en difficultés.* Chenelière.

Sousa, D. *Un cerveau pour apprendre… différemment.* Chenelière.

Pour les jeunes et adultes avec un TDA/H :
Vincent, A. *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*. Académie Impact.